

أثر برامج التخيل العقلي على تعزيز الثقة قبل تنفيذ الركلات الحاسمة

المقدمة :

تُعَدُّ الركلات الحاسمة (مثل ركلات الترجيح أو الركلات الحرة الحاسمة) مواقف ذات ضغوط نفسية عالية تتطلب قدرة اللاعب على الحفاظ على التركيز و الثقة. و تُستخدم تقنيات التخيل العقلي كأدوات نفسية لتحضير اللاعب ذهنياً للموقف , بحيث يتصور تنفيذ الركلة بنجاح مع تفاصيل حسية و حركية و عاطفية . يهتم هذا البحث بفحص كيفية تصميم برامج تخيل تُعزِّز الثقة الذاتية قبل تنفيذ الركلات الحاسمة .

منهجية مقترحة :

هدف الدراسة :

قياس أثر برنامج تخيل عقلي منظم على مستوى الثقة الذاتية و أداء الركلات الحاسمة لدى لاعبي كرة القدم .

عيّنة الدراسة :

• عدد المشاركين : 40 لاعباً (مستوى أكاديمي - نادي) , مقسمون عشوائياً إلى مجموعتين : تجريبية ($n=20$) و ضابطة ($n=20$) .

تصميم البحث :

• فترة البرنامج : 4 أسابيع , جلسات 3 مرات في الأسبوع , مدة كل جلسة 20 – 30 دقيقة .

• المجموعة التجريبية : تتلقى برنامج تخيل منظم وفق مبادئ PETTLEP يتضمن تدريبات على التصور الداخلي و الخارجي , عناصر حسية (صوت الملعب , إحساس الكرة) , و مهام عاطفية (استحضار مشاعر الثقة) و سيناريوهات ركلات حاسمة متنوعة .

• المجموعة الضابطة : تستمر في برامج التدريب العادية دون تدخل تخيل منظم .

أدوات القياس :

1. مقياس الثقة الرياضية (Sport Confidence Inventory) أو مقياس مُعتمد و مُترجم حسب السياق المحلي قبل و بعد البرنامج .
2. اختبار أداء الركلات الحاسمة : عدد الركلات الناجحة من أصل 10 تحت شروط محاكاة ضغط (حضور جمهور افتراضي ساعة زمنية محددة عقوبة زمنية بعد الفشل) .
3. مقياس القلق المرتبط بالمنافسة (مثل CSAI-2 أو مقياس مناسب) قبل و بعد .

الإجراءات الإحصائية :

- . اختبار t للعينات المستقلة لمقارنة الفرق بين المجموعتين .
- . اختبار t للعينات المرتبطة لقياس التغير داخل كل مجموعة قبل و بعد .
- . تحليل الارتباط بين تغيرات الثقة و التغير في أداء الركلات .

النتائج المتوقعة و المناقشة :

تتوقع الدراسة أن تُظهر المجموعة التجريبية زيادة معنوية في درجات الثقة و تقليل القلق مقارنة بالمجموعة الضابطة , إضافة إلى تحسن أعلى في نسبة الركلات الناجحة تحت الضغط . يمكن تفسير ذلك بأن التخيّل المهيكل يعزّز جاهزية اللاعب النفسية و يخفف من الانشغال الذهني بالنتائج السلبية , كما يعزّز نمذجة الحركات ناجحة في الجهاز العصبي المركزي .

كما يمكن أن تُناقش الدراسة عوامل وسيطة مثل خبرة اللاعب , القدرة على التخيّل (Imagery Ability) , و التزام اللاعب بالبرنامج , و التي قد تؤثر على مدى الاستفادة .

الخاتمة :

تُشير الأدلة النظرية والتجريبية إلى أن برامج التخيّل العقلي المنظمة , و بالأخص تلك المبنية على نموذج PETTLEP و التي تتضمن عناصر حسية و عاطفية و سيناريوهات مشابهة للموقف الحقيقي , قادرة على تعزيز الثقة لدى اللاعبين قبل تنفيذ الركلات الحاسمة , مما ينعكس على تحسن الأداء تحت الضغط . توصي الدراسة بتعميم استخدام برامج التخيّل كمكون أساسي في التحضير النفسي للاعبين و مع مراعاة تكييف البرامج حسب مستوى اللاعب و قدرته على التصور .

1. Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*.
2. Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492.
3. Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and perspectives. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
4. Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*.
5. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigations and instrument development. *Journal of Sport Psychology*.
6. Moran, A. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Routledge.